



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
הפקולטה למדעי הרוח והחברה

המחלקה לחינוך סמסטר ב' תשפ"א 2021

שם הקורס: מיינדפולנס (קשיבות) בחינוך

מס' קורס: 129-1-0246

שם המרצה: ד"ר ורד רפאלי

שעות קבלה: יום ג' 14-15 בבנין 72 חדר 324 (בתאום מראש)

יעדי ההוראה:

- להרחיב ולהעמיק את המודעות האישית והבינאישית באמצעות התנסות ותרגול מיינדפולנס
- להכיר את הבסיס הפילוסופי והפסיכולוגי של מיינדפולנס ואת היישומים שלו בחיי היומיום בכלל ובחינוך בפרט

פרשיות לימודים:

1. מבוא - מה זה מיינדפולנס? ולמה מיינדפולנס בחינוך? הגדרות ורציונאל
2. מיינדפולנס ומוח – הפלסטיות של המוח, למידה ואוטומטיות
3. במה מתבוננים בעת תרגול מיינדפולנס? ממדי החוויה ואתגרים בתרגול
4. התמודדות עם אתגרי התרגול הפורמלי והלא פורמלי, מודל RAIN
5. מנגנונים מוחיים: קשב
6. מנגנונים מוחיים: סטרי
7. מנגנונים מוחיים: רשת ברירת המחדל
8. תורת הנפש הבודהיסטית כבסיס לתנועת המיינדפולנס במערב
9. ארבע האמיתות הנאצלות והקשר שלהם לחיי היומיום במערב
10. הדרך כפולת השמונה ויישומה בהבטים אישיים ומקצועיים
11. תכניות ברוח המיינדפולנס בבתי ספר בארץ ובעולם
12. בין התרגול האישי לבין המקצועי – הרלוונטיות של מיינדפולנס לחינוך

דרישות והרכב ציון הקורס *

משקל בציון הסופי **

נוכחות והשתתפות - **חובה**

הגשת עבודה מסכמת מותנית בנוכחות בלפחות 80% מהשיעורים.

עבודה מסכמת - 90 %

הגשת יומני למידה לאורך הקורס - 10 %

הגשת עבודה מסכמת מותנית בהגשה קבועה של יומנים לאורך הקורס.

סה"כ - 100%

ציון עובר בקורס- ציון סופי 56

- השיעורים יכללו תרגולי מדיטציה, דיונים בקבוצה והרצאות פרונטאליות.
- כחלק מתהליך הלמידה בקורס הסטודנטים יידרשו לתרגול עצמי יומי וקבוע בבית ויכתבו יומן למידה אישי המבוסס על הלמידה והתרגול בשיעורים ועל ההתנסויות בתרגול העצמי בבית. היומנים יוגשו באופן קבוע לאורך הקורס ויאפשרו תקשורת אישית בין הסטודנט למרצה לאורך כל הקורס.
- העבודה המסכמת תתבסס על יומנים אלה ותכלול המשגה תאורטית המבוססת על התכנים התאורטיים ועל מאמרים רלוונטיים.
- בשל אופיו של הקורס, הסטודנטים נדרשים להשתתפות קבועה בשיעורים. הגשת עבודה מסכמת תתאפשר אך ורק בתנאי שהסטודנט הראה נוכחות קבועה במהלך הסמסטר (לפחות 80% מהשיעורים) והגיש יומנים לאורך הקורס.
- הקורס אינו קורס טיפולי ואינו מכון לטיפול בהפרעות, כגון חרדה ודיכאון.

רשימה ביבליוגרפית (במהלך השנה יינתנו מאמרים וספרים נוספים לקריאת רשות):

אידו טל, י' (2006). בודהיזם: מבוא קצר. הוצאת מפה ואוניברסיטת תל אביב.

ארגז, א' (2015). על הדלת המסתובבת שבין הגוף לתודעה. בתוך י' תדמור וע' פריימן (עורכים), **חינוך – שאלות האדם (כרך א)**. תל אביב: מכון מופ"ת. (עמ' 217-207)

בצלור, ס' (2015). בודהיזם ללא אמונות: מדריך עכשווי להתעוררות. כנרת זמורה-דביר.

פולדר, ס' (2016). ערות בחיי היומיום. הוצאת פרדס.

פלד, א' (2007). להרבות טוב בעולם: בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה. הוצאת רסלינג.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6),

O'Donnell, A. (2015). Contemplative pedagogy and mindfulness: Developing creative attention in an age of distraction. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 187-202.